

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Мушковойская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
«Человек-природа-знаковая
система»
Протокол № 1
от 25.08.2023 г.
Руководитель ШМО

Булатова Н.Ф.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

Чашкина М.М.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Т.М. Рыкова
Приказ № 170
от 28.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОФП»**

Возраст: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования: Сметанина Г.Л.

с. Мушковой,
2023 г.

1.Пояснительная записка

Настоящая программа «ОФП» (Общая физическая подготовка) разработана в соответствии с нормативными документами и не противоречит законодательству Российской Федерации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения программы: базовый.

Актуальность Может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. При реализации программы восполняется недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков. Способствует более глубокому представлению об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах, а так же способствует выработке организаторских навыков, подготовке к выполнению требований норм комплекса ГТО.

Отличительной особенностью программы является то, что разнообразные виды деятельности вырабатывают у детей характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Интегрированность и преемственность. Обучение по программе способствует воспитанию силы воли, настойчивости, упорства, развитию коммуникативных качеств, которые необходимы обучающимся для успешной учебы и развития личности. Знания, полученные в ходе освоения программы, способствуют более глубокому изучению общеобразовательных предметов, таких как история, география, биология, МХК, физическая культура и ОБЖ.

Адресат программы: программа «ОФП» рассчитана на возраст обучающихся 11-14 лет. Для занятий принимаются дети без отбора, имеющие допуск врача. Группы смешанные: мальчики и девочки занимаются вместе.

Объем программы и режим работы:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общий объем учебной недельной нагрузки на обучающегося 1 час, итого 37 часов в год. Количество занимающихся в группе 8-10 человек.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы учебной деятельности:

В процессе реализации программы используются разнообразные виды учебной деятельности: объяснительно-иллюстративный, свободные беседы на спортивную тематику, демонстрация, упражнения, игры, соревнования, эстафеты, взаимоконтроль и самоконтроль.

2.Цель и задачи

Цель: повышение физической подготовленности детей через регулярные и систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- Обучать жизненно важным, двигательным умениям и навыкам, для приобретения необходимого опыта;
- развитие физических качеств;
- воспитывать у учащихся чувства ответственности за коллективные действия, чувства товарищества и взаимовыручки, честности, смелости.
- содействовать потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями,

сознательно применять их в целях отдыха.
 - укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.

3.Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела,	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б	1	-	1	
2.	Лёгкая атлетика		13	13	Уровень физической подготовленности, соревнование
3.	Волейбол		2	2	Игры
4.	Лыжная подготовка	1	10	11	Соревнование
5.	Баскетбол	1	9	10	Тест
	Итого:	3	34	37	

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, закаливание.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике ;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 3 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры:
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления, штрафной бросок;
- обучение подаче мяча, приему мяча, подаче;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1	+	
Легкая атлетика 8ч				
2	Кроссовый бег	1		+
3	Развитие выносливости	1		+
4	Бег на короткие дистанции Игра «Лапта»	1		+

5	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лепта»	1		+
6	Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лепта»	1	+	+
	Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лепта»	1		+
7	Соревнования на звание лучшего бегуна	1		+
8	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лепта»	1		+
Баскетбол 10ч				
9	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1	+	
10	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1		+
11	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	1		+
12	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии	1		+
13	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском	1		+
14	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском	1		+
15	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	1		+
16	Броски мяча в корзину	1		+
17	Игра мини – баскетбол	1		+
18	Игра мини – баскетбол	1		+
Лыжная подготовка 11ч				
19	Техника безопасности. Одежда, обувь. Обморожения.	1	+	
20	Коньковый ход.	1		+
21	Торможение и поворот плугом.	1		+
22	Прохождение дистанции 4,5 км.	1		+
23	Переход с попеременных	1		+

	ходов на одновременные.			
24	Подъемы и спуски с горы.	1		+
25	Подвижные игры на лыжах	1		+
26	Бег 1км на время.	1		+
27	Прохождение дистанции до 2 км	1		+
28	Прохождение 5км	1		+
29	Спуски с горы. Игры	1		+
Волейбол 2 ч				
30	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу	1		+
31	Подача мяча. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	1		+
Легкая атлетика 5 ч				
32	Бег 30м. Игра «Лапта»	1		+
33	Прыжки со скакалкой. Игра «Захват знамени»	1		+
34	Бег 2000м	1		+
35	Метание мяча на дальность. Игра «захват знамени»	1		+
36	Тестирование физических качеств. Мониторинг	1		+

4.Планируемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- проявление положительных качеств личности, успешная социализация.
- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

Метапредметные:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

- повышение уровня специальной и общей физической подготовленности, отношении школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;

- о разновидностях спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры.
- выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

5.Календарный учебный график

месяц	Недели обучения		Кол-во часов (из них на контроль)	Аттестация учащихся	Каникулярный период
сентябрь	1	1-3	-		
	2	4-10	1		
	3	11-17	1/1		
	4	18-24	1		
	5	25-1	1		
октябрь	6	2-8	1		
	7	9-15	1/1		
	8	16-22	1		
	9	23-29	1		
ноябрь	10	30-5	1		
	11	6-12	1		
	12	13-19	1/1		
	13	20-26	1		
	14	27- 3	1		
декабрь	15	4-10	1		
	16	11-17	1		
	17	18-24	1/1		
	18	25-31	1		
январь	19	1-7	1		
	20	8-14	1		
	21	15-21	1		
	22	22-28	1		
	23	29-4	1		
февраль	24	5-11	1		
	25	12-18	1		
	26	19-25	1/1		
	27	26-3	1		
март	28	4-10	1		
	29	11-17	1		
	30	18-24	1		
	31	25-31	1		
апрель	32	1-7	1/1		
	33	8-14	1		
	34	15-21	1		
	35	22-28	1		
май	36	29-5	-		
	37	6-12	1		
	38	13-19	1		

	39	20-26	1		
Всего учебных недель			37		
Всего учебных часов			37		

Условия реализации программы

Методическая и учебная литература

Специализированная литература

Презентационный материал

Компьютер

Экран

Проектор

Спортивная площадка -1

спортивный зал - 1

свисток - 1

секундомер - 1

рулетка - 1

теннисные мячи -5

гимнастическая стенка -6

волейбольные мячи - 5

баскетбольные мячи - 10

волейбольная сетка - 1

баскетбольные кольца -2

лыжи и палки –10 пар

инвентарь для п/игр и эстафет (скакалки, обручи, мячи, кегли и т.д.)

Методическое обеспечение.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы имеется *учебно-методический комплект*. В комплект входят учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы.

Формы контроля

Тестирование физических качеств, устный опрос, анкетирование школьников и их родителей по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями ОФП (Приложение 1)

Рабочая программа воспитания

Современный российский национальный воспитательный идеал -высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Цель воспитания обучающихся в школе:

–развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

–формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человека труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний.

Календарный план воспитательной работы

	Инвариантная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
1	Работа с родителями	Консультация с родителями «Физическое развитие школьника»	сентябрь
		Папа, мама, я – спортивная семья	ноябрь
	Вариативная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
1	Мероприятия в объединении (кружке)	Игра «Лепта»	сентябрь
2	Мероприятия в ОО	Путешествие по станциям	сентябрь
		Баскетбол, шахматы	октябрь
		Гимнастическое многоборье	декабрь
		ОФП	январь
		Лыжные гонки	февраль
		Веселые старты	апрель
		Волейбол, Зимний фестиваль ГТО	март
		Легкая атлетика, Летний фестиваль ГТО	май

Список литературы для педагога

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2010г
2. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
4. М.М. Безруких . Разговор о правильном питании. М:ОЛМА, Медиагрупп,2009.
5. Геллер Е.Н Игры на переменах для школьников 4-6 классов Москва «Физкультура и спорт» 1985г.
6. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Мониторинг эффективности программы секции ОФП*Приложение № 1*

Анкеты для оценивания удовлетворенности качеством программы.

Анкета для обучающихся в начале учебного года.

Укажи свой возраст

- А. Обучающийся 1-4 классов
- Б. Обучающийся 5-9 классов
- В. Обучающийся 10-11 классов
- Г. Воспитанник детского сада

2. Почему ты выбрал именно это объединение дополнительного образования?

- А. Посоветовали в школе / детском саду
- Б. Ходят друзья, родственники, знакомые
- В. Так решили родители
- Г. Интересные направления обучения
- Д. Удобное местоположение (рядом с домом, школой)
- Е. Твой вариант _____

3. Знаешь ли ты, чем будешь заниматься в объединении «ОФП» в этом году?

- А. Да;
 - Б. Нет;
 - Г. В какой-то степени
 - Д. Затрудняюсь ответить.
4. Что ты хочешь получить от занятий в объединении «ОФП»?
- А. Полезное времяпровождение.
 - Б. Найти новых друзей.
 - В. Улучшить свои творческие и познавательные навыки.
 - Г. Узнать много нового.
 - Д. Начать заниматься деятельностью, которая впоследствии станет твоей профессией.
 - Е. Твой вариант _____

Приложение № 2

Анкета для обучающихся в конце учебного года.

1. Укажи свой возраст

- А. Обучающийся 1-4 классов
- Б. Обучающийся 5-9 классов
- В. Обучающийся 10-11 классов
- Г. Воспитанник детского сада

2. Оцени уровень своего интереса к занятиям в объединении «ОФП»?

- А. Всегда с удовольствием посещаю занятия
- Б. Временами интерес к занятиям снижается
- В. Родители часто уговаривают меня посещать занятия
- Г. Затрудняюсь ответить

3. Доволен ли ты обучением в объединении «ОФП»?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Не знаю.

4. Как, по твоему мнению, влияет посещение объединения «ОФП» на твою успеваемость в школе, детском саду?

- А. Положительно влияет (повышает школьную успеваемость)
- Б. Влияет скорее положительно, чем отрицательно
- В. Никак не влияет
- Г. Влияет скорее отрицательно, чем положительно

- Д. Отрицательно влияет (снижает школьную успеваемость)
Е. Затрудняюсь ответить
5. Какие на твой взгляд черты личности развивают занятия в объединение «ОФП»?
- А. Развитие личностных качеств (дисциплина, внимательность, аккуратность и т.п.)
Б. Расширение кругозора, повышение эрудированности
В. Развитие интеллектуальных способностей (четкость мышления, способность делать выводы и т.п.)
Г. Развитие творческих способностей (рисование, моделирование, придумывание нового)
Д. Развитие навыков общения
Е. Повышение общего культурного уровня (развитие речи, вежливость)
Ж. Повышение интереса к учебной деятельности
3. затрудняюсь ответить
6. Что на занятиях нравятся тебе больше всего?
- А. Когда мы узнаем что-нибудь новое
Б. Когда мы изучаем новые движения и технику.
В. Когда мы проводим контрольную тренировку (соревнования)
Г. Когда мы занимаемся общей физической подготовкой
Д. Когда мы занимаемся определенным видом спорта (_____)
7. Какие темы занятий в этом учебном году показались тебе наиболее интересными?
- _____
- _____

Приложение № 3

Тестовые задания по «ОФП».

Цель - Проверка усвоения теоретических знаний обучающихся.

1.Что включает в себя физическая культура?

- А. Занятия физическими упражнениями
Б. Знания о своём организме
В. Компьютерные игры
Г. Всё вышеназванное

2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это...

- А. Предметы для игры
Б. Школьные принадлежности
В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время?

- А. Часы
Б. Режим дня
В. Секундомер

4.Что помогает проснуться твоему организму?

- А. Завтрак
Б. Утренняя зарядка
В. Будильник

5. Какие правила надо соблюдать, чтобы сберечь слух?

- А. Не слушать громкую музыку
Б. Чистить уши скрученной ваткой
В. Ковырять в ушах острыми предметами.

6. Оцени высказывания о гигиене. Отметь неправильное высказывание.

- А. Чистить зубы
- Б. Не мыть руки перед едой
- В. Мыться перед сном

Критерии оценивания теста:

Количество правильных ответов	Оценка
5-6	Отлично
4	Хорошо
3 и менее	Удовлетворительно

Правильные ответы:

№ Вопросы	Правильный ответ
1	А,Б
2	В
3	Б
4	Б
5	А
6	Б

Приложение 4

Баскетбол

Критерии оценивания	лет	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	12	5	5	4	4	3	3
	13	5	5	4	4	3	3
	14	6	6	5	5	3	3
	15	6	6	5	5	4	4
Передача мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	12	19	18	18	17	17	16
	13	20	19	19	18	18	17
	14	21	20	19	18	18	17
	15	22	20	20	19	19	18

Приложение 5

Волейбол

Критерии оценивания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Ошибки
Передачи мяча сверху двумя руками над собой (10 передач)	10 передач без ошибок	10-8 передач, с 1-2 ошибками.	8-6 передач, 2-3 ошибки.	Высота передачи ниже 1м. Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Мяч принимается с хлопками.

				Отскок мяча не под прямым углом. Не выполнено количество намеченных передач.
Прямая верхняя подача (5 подач)	4-5 подачи	2-3 подачи	1 подача	Количество не выполненных подач.

Приложение 6

Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности

Оценочные материалы. Системой оценки результат освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы кружка «ОФП» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в школьных, районных и др. соревнованиях.

Контрольные тесты-упражнения (Приложение №2)

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. бег 500,1000,2000,3000м.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 5-6 человек. Учащиеся должны пробежать за минимальный отрезок времени.

Тест3. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 4. Прыжки через скакалку

*Оборудование:*скакалка.

Процедура тестирования. Выполнить прыжки через скакалку за 30 секунд максимальное количество раз.

Тест 5. Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями. Отжимание от пола для детей с средним и высоким уровнем подготовки.

Тест 6. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение сед попеременно, касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Виды	Мальчики.	Девочки.
	10-13 лет	10 -13 лет

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
30 м.	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
60 м.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
500 м.	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
1000м	3,35	4,00	4,30			
2000, 3000м	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Прыжки с места	195	160	140	185	150	130
Челн.бег 3x10	9.9	10.3	10.8	10.2	10.6	11.3
Отжиманияе	32	27	22	20	15	10
Подтягивание	11	9	4	18	13	6
Прыжки на скакалке, 30с	65	60	50	75	70	60
Упр. на пресс, 1 мин.	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км.	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км.	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км.	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00

Лыжная подготовка

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-17	-14	-10

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Игры на лыжах**Быстрый лыжник**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт. По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов.

Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков.

Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой,

колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту.

Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время